

～体重・腹囲の記録表(コピー用)～

(氏名) (様)

スタートから__ヶ月目
()月・体重(.)kg

行動目標
1.
2.
3.

__ヶ月後の目標
体重 . **kg**
腹囲 . **cm**

日付(曜日)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の腹囲
体重(kg)	. kg							
行動目標	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	cm

日付(曜日)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の腹囲
体重(kg)	. kg							
行動目標	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	cm

日付(曜日)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の腹囲
体重(kg)	. kg							
行動目標	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	cm

日付(曜日)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の腹囲
体重(kg)	. kg							
行動目標	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	cm

日付(曜日)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の腹囲
体重(kg)	. kg							
行動目標	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	cm

今月を振り返って…
100点満点中、何点でしたか?
*生活リズム…()点
*運動…()点
*食事・間食…()点
*休養・睡眠…()点
*たばこ・お酒…()点

気づいたことを記入してみましょう。

今月の目標の実施状況は…？

(をつけてください。)

- かなりできた
- まあまあできた
- あまりできなかった